

Laura Krüger

IN BALANCE MIT *Ayurveda*



Wie du deine Hormone
natürlich regulierst und dich
ins Gleichgewicht bringst

Mit 20
Rezepten

riva

© des Titels »In Balance mit Ayurveda« von Laura Krüger (ISBN Print: 978-3-7423-1265-5)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

Vorwort	6
Einleitung	7

Kapitel 1

Ayurveda verstehen 11

Was ist Ayurveda?	13
Ayurveda leicht gemacht – zwei elementare Leitsätze ..	15
Die Basis des Ayurveda – die Elemente und die Doshas	17
Welches Dosha steckt in mir?	21
Die Doshas und der Tageszyklus	44
Die Doshas und der Jahreszeitenzyklus	53
Der Menstruationszyklus ayurvedisch betrachtet	60
Ayurveda – leben gemäß deiner Natur	64

Kapitel 2

Das Hormonsystem 67

Symptome für hormonelle Disbalancen	68
Gründe für hormonelles Ungleichgewicht	70
Der weibliche Zyklus	88
Hormone: Aufgaben, Wechselwirkungen und Symptome	90
Verdauung und der Darm	117
Die Basis für deinen Leitfaden	121

Kapitel 3

Dein Sieben-Schritte-Leitfaden für mehr Hormonbalance 123

Schritt 1: Deinen Körper nähren	127
Schritt 2: Deinen Insulinspiegel ausbalancieren	155
Schritt 3: Deine Verdauung in Topform bringen	159
Schritt 4: Pausen integrieren und Cortisol balancieren	172
Schritt 5: Lebensstil und Zeit für dich	182
Schritt 6: Gesunder Schlaf, große Wirkung	190
Schritt 7: Spezielle Tipps für einzelne Hormone	194

Kapitel 4

Ayurveda-Ernährung in der Praxis 203

Deine gesunde Vorratskammer	204
Rezepte für deinen Alltag	206
Schlusswort	244
Danksagung	245
Über die Autorin	246
Bezugsquellen und Tipps	247
Quellen	248
Stichwortverzeichnis	251